

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Owsianka na mleku. Szklanka soku pomarańczowego.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1800 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Owsianka na mleku

Składniki na owsiankę:

40 g płatków owsianych

200 ml mleka 1,5% tłuszczu

1 małe jabłko (140 g)

cynamon, 1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

10 g orzechów włoskich

Sposób przyrządzenia:

Jabłko obrać ze skórki i utrzeć na tarce o dużych otworach, wymieszać z płatkami, cukrem wanilinowym i cynamonem, zagotować z mlekiem i posypać uprażonymi bez dodatku tłuszczu orzechami włoskimi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak